

MUFFINKI Z FASOLI

Składniki:

- 2 puszki fasoli czerwonej
- 4 łyżki chia i 1 1/3 szklanki wody (odstawić do namoczenia na 15min)
- 1 łyżka mąki
- 3 łyżki kakao
- szczypta soli
- 3 dojrzałe banany
- 4 łyżki syropu z agawy lub innego słodzika
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Zblendować wszystko na jednolitą masę i wrzucić do pieca nagrzanego na 180 °C.
Po 20 minutach wyciągnąć, dodać ulubione dodatki, np. owoce.
Babeczki posypać można pudrem z liofilizowanych owoców.

